

كيف يعمل البرنامج؟

موظفين مربين من مجتمعك ومن يتحدثون لغتك
باستطاعتهم الحضور إليك لإعطاء محاضرات صحية لك
ولمجتمعك: حالياً هناك برنامج لمدة 8 أسابيع ينظم
محاضره اسبوعيه للمجاميع ضمن المجتمعات الاثنيه التاليه

محاضر اتنا مجانيه لمجتمعك

الجاية الناطقة بالعريبه وسكان الجزر وبحر الجنوب
والسودانية والفيتماميه والأفغانيه والسريلانكية والصومالية
والبوتانيز ومينمار

في محاضر اتنا نقوم باستخدام تطبيقات الكمبيوتر الحديثه
باستخدام نظام Microsoft Power Point بالإضافة الى
المناقشات والأنشطة الغذائيه باستخدام عروض مبسطه للطبخ
و استخدام اسلوب الألعاب والاسنله فمحاضر اتنا تجمع بين
المتعه والفائدة.

(قبل حضوري المحاضرات لم أكن أعلم أهمية التغذية الصحية ولكن
الآن أنا أعلم وسأبقى أمارس ما تعلمته حول أهمية الغذاء الصحي)

أحد المشاركين في برنامج العيش بصحة للمجتمعات الاثنيه



احجز الان

Phone 07 3255 1540

Web www.eccq.com.au

Email administration@eccq.com.au



Ethnic Communities
Council of Queensland



Queensland
Government

The Ethnic Communities Council of Queensland Chronic Disease Program

LIVING WELL | MULTICULTURAL

261 Boundary Street West End QLD 4101

PO Box 5916 West End QLD 4101

Phone 07 32551540 Fax 07 3846 4453

Web www.eccq.com.au/cc

كيف

تكون انشط
تأكل أفضل
تعيش أفضل

تعلم مجاناً



عيش أفضل لمتعددي الثقافات

برنامج النظام الصحي للمجتمعات الاثنيه في كوينزلاند



Ethnic Communities
Council of Queensland

عش بشكل أفضل

الإمراض المزمنة هي علل تتطور ببطء وتستمر لمدة طويلة وصعبة الشفاء. اكتشاف كيف تستطيع منع إصابتك بهذه الأمراض أو التعامل معها عن طريق إجراء تغييرات على نمط الحياة الغاص بك بما في ذلك:

- ✧ الغذاء الجيد
- ✧ ممارسة الرياضة
- ✧ الإقلاع عن التدخين
- ✧ شرب الكحول باعتدال

إذا أردت أن تعرف أكثر عن الأمراض المزمنة بإمكانك أن تحضر محاضرات عن:

- ✧ أمراض القلب و الشرايين (أمراض القلب ، الجلطة
- ✧ التماعية ، ارتفاع ضغط الدم) ،
- ✧ أمراض المجاري التنفسية (الربو ، أمراض الرئة)
- ✧ السكري
- ✧ أمراض الكلى

البرنامج ايضا " يتضمن درس عن نظام الرعاية الصحية في استراليا والذي يغطي :

- ✧ التأمين الصحي
- ✧ المسؤوليات و الواجبات

تناول الطعام بشكل جيد

تعلم لماذا اختيار الغذاء مهم لنموك ولوزنك ولحياة صحية أفضل. سنكتشف أنت و عائلتك كيف يمكن للغذاء الصحي ان يكون لذيذاً.

المحاضرات تشمل

- ✧ معلومات أساسيه عن التغذية
- ✧ التوصيات للمقادير المطلوبة
- ✧ التسوق
- ✧ البطاقات الغذائية
- ✧ تعديل الوصفات الغذائية
- ✧ الميزانية و التخطيط المناسب
- ✧ فهم أكثر للطعمة التقليدية
- ✧ فهم لأسلوب الغذاء الأسترالي
- ✧ التغذية الأفضل لجميع الأعمار
- ✧ سلامة الاغذية و حفظها بالشكل السليم

لنكن نشيطين

تعلم لماذا المحافظة على مزاوله النشاط الرياضي بإمكانه ان يقلل من خطر إصابتك بأمراض القلب و الجلطة و مرض السكري نوع 2. إكتشف كيف يمكنك أنت و عائلتك أن تمارسا الرياضة للحصول على الفوائد و المرح في آن واحد.

المحاضرات تشمل:

- ✧ الفوائد الصحية للنشاط البدني
- ✧ النشاط البدني و الأمراض المزمنة
- ✧ النشاط البدني و الطريقة الأسترالية في العيش
- ✧ أنواع الأنشطة البدنية من أجل الرفاهية و اللياقة البدنية
- ✧ نصائح السلامة العامة للنشاط البدني
- ✧ المبادئ التوجيهية للنشاط البدني في الستراليا
- ✧ تمارين منزلية بسيطة

